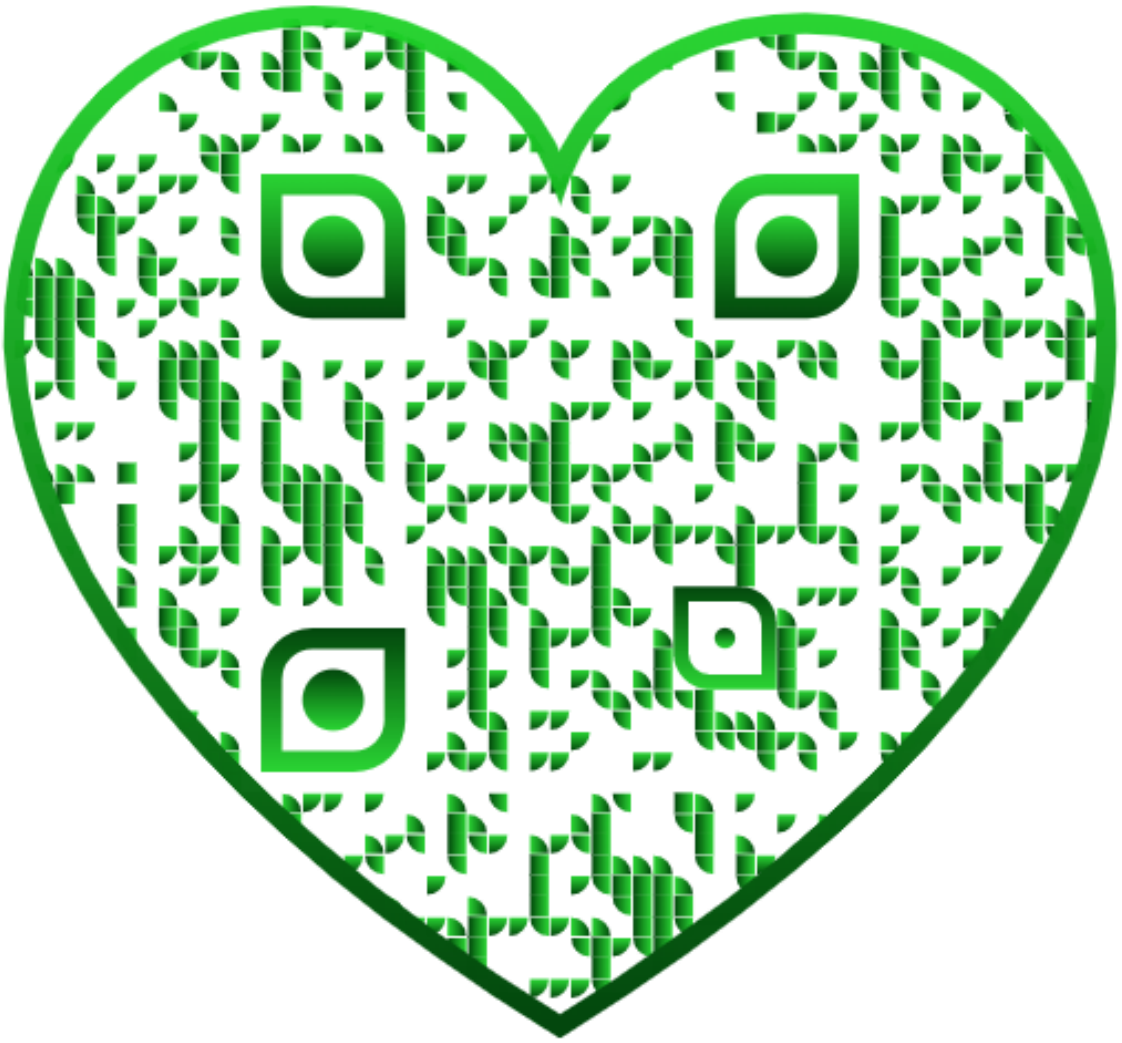
Bienvenue dans un voyage culinaire vers une vie plus saine et savoureuse!

honeckagency@gmail.com

honeck.agency

Dans un monde où le rythme effréné de la vie moderne nous pousse souvent vers des solutions rapides et peu nutritives, trouver le temps et l'inspiration pour cuisiner des repas sains peut sembler un défi insurmontable. C'est pourquoi ce livre a été conçu pour vous. Ici, vous découvrirez que la cuisine saine n'a pas besoin d'être compliquée ni chronophage. En fait, avec les bonnes recettes et un peu d'organisation, manger sainement peut devenir une partie intégrante et agréable de votre quotidien. Ce livre est votre guide vers des repas équilibrés, riches en saveurs et en nutriments, qui se préparent facilement avec des ingrédients accessibles. Chaque recette a été soigneusement élaborée pour vous offrir le meilleur des deux mondes : des plats gourmands et bénéfiques pour votre santé. Que vous soyez un novice en cuisine ou un chef aguerri à la recherche d'inspiration, vous trouverez ici des idées qui sauront éveiller vos papilles et nourrir votre corps. Au fil des pages, vous découvrirez une variété de recettes pour chaque repas de la journée, des petits-déjeuners énergisants aux dîners réconfortants, sans oublier des collations et desserts qui satisferont vos envies sans compromettre votre bien-être. Chaque plat est accompagné de conseils pratiques et de variantes pour vous aider à personnaliser votre expérience culinaire. Préparez-vous à transformer votre façon de cuisiner et de manger. Plongez dans ce livre, explorez les recettes et laissez-vous inspirer par la simplicité et la délectation de la cuisine saine. Ensemble, faisons de chaque repas une fête pour vos sens et un cadeau pour votre santé.
Bon appétit et bonne lecture!



Smoothie Énergisant aux Fruits et Légumes

INGRÉDIENTS

- 1 banane
- 1 pomme
- 1poignée d'épinards frais
- 1 carotte
- 1 cuillère à soupe de graine de chia
- 200ml de lait d'amande non sucré
- 1 cuillères à soupe de miel (optionnel)

PRÉPARATION

1. Épluchez et coupez la banane, la pomme et la carotte en morceaux.
2. Placez tous les ingrédients dans un blender.
3. Mixez jusqu'à obtenir une texture lisse et homogène.
4. Servez immédiatement.

Porridge aux Flocons d'Avoine et Fruits Rouges

INGRÉDIENT

- 50 g de flocons d'avoine
- 300 ml de lait (ou lait végétal)
- 1 cuillère à café de miel
- 1 cuillère à soupe de graines de chia
- 100 g de fruits rouges (fraises, framboises, myrtilles)
- 1 poignée de noix concassées

ESPRESSO

1. Dans une casserole, faites chauffer le lait à feu moyen.
2. Ajoutez les flocons d'avoine et les graines de chia. Remuez régulièrement.
3. Laissez cuire pendant 5 à 7 minutes jusqu'à ce que le mélange épaississe.
4. Retirez du feu, ajoutez le miel et mélangez.
5. Servez dans un bol, ajoutez les fruits rouges et les noix par-dessus.

Pancakes à la Banane et à l'Avoine

INGRÉDIENT

- 2 bananes mûres
- 2 œufs
- 100 g de flocons d'avoine
- 1 cuillère à café de poudre à lever
- 1 cuillère à café de cannelle
- Huile de coco pour la cuisson

PRÉPARATION

1. Mixez les bananes, les œufs, les flocons d'avoine, la poudre à lever et la cannelle dans un blender jusqu'à obtenir une pâte homogène.
2. Faites chauffer un peu d'huile de coco dans une poêle.
3. Versez des petites louches de pâte dans la poêle et faites cuire les pancakes environ 2 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
4. Servez avec des fruits frais et du sirop d'érable.

Toasts à l'Avocat et Œuf Poché

INGRÉDIENTS

- 2 tranches de pain complet
- 1 avocat mûr
- 2 œufs
- 1 cuillère à soupe de vinaigre blanc
- Sel et poivre au goût
- Flocons de piment (optionnel)

PRÉPARATION

1. Faites griller les tranches de pain complet.
2. Écrasez l'avocat et assaisonnez avec du sel et du poivre.
3. Faites bouillir de l'eau dans une casserole et ajoutez le vinaigre blanc.
4. Cassez un œuf dans un petit bol et faites-le glisser délicatement dans l'eau bouillante. Faites cuire pendant 3 à 4 minutes.
5. Répétez l'opération avec le deuxième œuf.
6. Tartinez les tranches de pain grillé avec l'avocat écrasé et déposez un œuf poché sur chaque tranche.
7. Saupoudrez de flocons de piment si désiré et servez immédiatement.

Bol de Smoothie aux Baies et Graines de Chia

INGRÉDIENTS

- 1 banane
- 150 g de baies mélangées (fraises, myrtilles, framboises)
- 200 ml de lait d'amande
- 1 cuillère à soupe de graines de chia
- 1 cuillère à soupe de miel (optionnel)
- Granola maison (ou acheté) pour garnir
- Noix de coco râpée pour garnir

PRÉPARATION

1. Placez la banane, les baies, le lait d'amande, les graines de chia et le miel dans un blender.
2. Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.
3. Versez dans un bol.
4. Garnissez de granola et de noix de coco râpée.
5. Servez immédiatement.

Crêpes à la Farine de Sarrasin et aux Fruits

INGRÉDIENTS

- 100 g de farine de sarrasin
- 1 œuf
- 250 ml de lait d'amande
- 1 cuillère à soupe d'huile de coco fondue
- 1 cuillère à soupe de miel
- Fruits frais pour garnir

PRÉPARATION

1. Dans un bol, mélangez la farine de sarrasin, l'œuf, le lait d'amande, l'huile de coco et le miel jusqu'à obtenir une pâte lisse.

2. Faites chauffer une poêle avec un peu d'huile de coco.

3. Versez une louche de pâte dans la poêle et faites cuire la crêpe environ 2 minutes de chaque côté.

4. Répétez l'opération avec le reste de la pâte.

5. Servez les crêpes garnies de fruits frais.

Smoothie Bowl au Kale et à la Banane

INGRÉDIENTS

- 1 banane
- 100 g de feuilles de kale
- 200 ml de lait de coco
- 1 cuillère à soupe de beurre de cacahuète
- 1 cuillère à café de spiruline en poudre (optionnel)
- Fruits frais et granola pour garnir

PRÉPARATION

1. Placez la banane, les feuilles de kale, le lait de coco, le beurre de cacahuète et la spiruline dans un blender.
2. Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.
3. Versez dans un bol.
4. Garnissez de fruits frais et de granola.
5. Servez immédiatement.

Omelette aux Épinards et Champignons

INGRÉDIENTS

- 3 œufs
- 100 g d'épinards frais
- 100 g de champignons, émincés
- 1 oignon, haché
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION

1. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle.
2. Ajoutez l'oignon et les champignons, et faites revenir jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
3. Ajoutez les épinards et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient flétris.
4. Battez les œufs avec du sel et du poivre, puis versez-les dans la poêle.
5. Faites cuire jusqu'à ce que l'omelette soit prise.
6. Servez chaud.

Parfait au Yaourt Grec et aux Fruits

INGRÉDIENT

- 500 g de yaourt grec nature
- 200 g de fruits frais (fraises, myrtilles, framboises)
- 50 g de granola maison ou acheté
- 1 cuillère à soupe de miel (optionnel)

PRÉPARATION

1. Dans des verrines, alternez des couches de yaourt grec, de fruits frais et de granola.
2. Terminez par un filet de miel si désiré.
3. Servez immédiatement.

Boules d'Énergie à la Noix de Coco et aux Amandes

INGRÉDIENTS

- 200 g de dattes dénoyautées
- 100 g d'amandes
- 50 g de noix de coco râpée
- 1 cuillère à soupe de cacao en poudre
- 1 cuillère à soupe d'huile de coco fondue

PRÉPARATION

1. Placez les dattes, les amandes, la noix de coco râpée, le cacao en poudre et l'huile de coco dans un mixeur.
2. Mixez jusqu'à obtenir une pâte homogène.
3. Formez des petites boules avec la pâte.
4. Roulez les boules dans de la noix de coco râpée.
5. Réfrigérez pendant au moins
6. 30 minutes avant de servir.

Boules Énergie aux Amandes et Cacao

INGRÉDIENTS

- 200 g de dattes dénoyautées
- 100 g d'amandes
- 2 cuillères à soupe de cacao en poudre non sucré
- 1 cuillère à soupe de graines de chia
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- 2 cuillères à soupe de noix de coco râpée (optionnel)

PRÉPARATION

1. Placez les dattes et les amandes dans un robot culinaire et mixez jusqu'à ce que le mélange soit bien combiné.
2. Ajoutez le cacao en poudre, les graines de chia, le miel et l'extrait de vanille. Mixez de nouveau jusqu'à obtention d'une pâte collante.
3. Formez des petites boules avec la pâte et roulez-les dans la noix de coco râpée si désiré.
4. Réfrigérez pendant au moins
5. 30 minutes avant de déguster.

Chips de Kale au Parmesan

INGRÉDIENTS

- 1 botte de kale
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 30 g de parmesan râpé
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 150°C.
2. Lavez et séchez le kale. Retirez les tiges et déchirez les feuilles en morceaux de taille égale.
3. Dans un grand bol, mélangez le kale avec l'huile d'olive, le parmesan, le sel et le poivre.
4. Étalez le kale sur une plaque de cuisson en une seule couche.
5. Faites cuire au four pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que le kale soit croustillant. Surveillez pour éviter de brûler.
6. Laissez refroidir légèrement avant de déguster.

Wraps de Laitue au Poulet et Houmous

INGRÉDIENTS

- 2 poitrines de poulet
- 1 cuillère à café de paprika
- 1 cuillère à café de cumin
- 1 laitue romaine
- 100 g de houmous
- 1 carotte râpée
- 1 concombre en julienne
- 1 poignée de coriandre fraîche
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION

1. Assaisonnez les poitrines de poulet avec le paprika, le cumin, le sel et le poivre. Faites-les cuire à la poêle ou au grill jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites. Laissez refroidir et coupez en fines lanières.
2. Détachez les feuilles de laitue et lavez-les soigneusement.
3. Tartinez chaque feuille de laitue avec du houmous.
4. Ajoutez les lanières de poulet, la carotte râpée, le concombre et la coriandre.
5. Roulez les feuilles de laitue pour former des wraps et servez immédiatement.

Saumon au Four avec Asperges et Tomates Cerises

INGRÉDIENTS

- 4 filets de saumon
- 1 botte d'asperges
- 200 g de tomates cerises
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 citron (zeste et jus)
- 2 gousses d'ail émincées
- Sel et poivre au goût
- Herbes fraîches (persil, aneth) pour garnir

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 200°C.
2. Disposez les filets de saumon sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
3. Disposez les asperges et les tomates cerises autour du saumon.
4. Dans un bol, mélangez l'huile d'olive, le jus et le zeste de citron, l'ail, le sel et le poivre.
5. Versez ce mélange sur le saumon et les légumes.
6. Faites cuire au four pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que le saumon soit bien cuit et les légumes tendres.
7. Garnissez d'herbes fraîches avant de servir.

Poulet au Citron et Romarin

INGRÉDIENTS

- 4 poitrines de poulet
- 2 citrons (jus et zeste)
- 3 gousses d'ail, émincées
- 2 cuillères à soupe de romarin frais haché
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 200°C.
2. Dans un bol, mélangez l'huile d'olive, le jus de citron, le zeste de citron, l'ail, le romarin, le sel et le poivre.
3. Placez les poitrines de poulet dans un plat à four. Versez le mélange de citron et romarin par-dessus.
4. Faites cuire au four pendant 25 à 30 minutes jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.
5. Servez avec des légumes grillés ou une salade verte.

Bœuf Sauté aux Brocolis et Noix de Cajou

INGRÉDIENTS

- 500 g de bœuf (filet ou rumsteck), coupé en fines lamelles
- 1 tête de brocoli, coupée en petits bouquets
- 1 oignon, émincé
- 2 gousses d'ail, émincées
- 1 morceau de gingembre frais (2 cm), râpé
- 3 cuillères à soupe de sauce soja
- 2 cuillères à soupe d'huile de sésame
- 1 cuillère à soupe de miel
- 50 g de noix de cajou
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION

1. Faites chauffer l'huile de sésame dans une grande poêle ou un wok à feu moyen-élevé.
2. Ajoutez l'oignon, l'ail et le gingembre, et faites revenir jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
3. Ajoutez les lamelles de bœuf et faites cuire jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
4. Ajoutez les brocolis et faites sauter pendant 5 à 7 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres mais croquants.
5. Ajoutez la sauce soja et le miel. Mélangez bien.
6. Ajoutez les noix de cajou et mélangez à nouveau.
7. Assaisonnez avec du sel et du poivre et servez chaud avec du riz basmati.

Filet de Dorade en Papillote

INGRÉDIENTS

- 4 filets de dorade
- 1 citron, coupé en rondelles
- 1 fenouil, tranché finement
- 1 poireau, tranché finement
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût
- Aneth frais pour garnir

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Préparez quatre feuilles de papier sulfurisé.
3. Sur chaque feuille, placez un filet de dorade. Assaisonnez avec du sel et du poivre.
4. Disposez des rondelles de citron, des tranches de fenouil et de poireau sur le poisson.
5. Arrosez d'une cuillère à soupe d'huile d'olive.
6. Fermez les papillotes hermétiquement.
7. Faites cuire au four pendant 15 à 20 minutes.
8. Ouvrez les papillotes avec précaution et garnissez d'aneth frais avant de servir.

Poêlée de Crevettes à l'Ail et au Persil

INGRÉDIENTS

- 500 g de crevettes décortiquées
- 3 gousses d'ail, émincées
- 1 bouquet de persil frais, haché
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 citron (jus)
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION

1. Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen.
2. Ajoutez l'ail émincé et faites revenir pendant 1 minute.
3. Ajoutez les crevettes et faites cuire pendant 5 à 7 minutes jusqu'à ce qu'elles soient roses et bien cuites.
4. Ajoutez le jus de citron, le sel et le poivre. Mélangez bien.
5. Retirez du feu et incorporez le persil haché.
6. Servez chaud, accompagné de riz ou de pâtes.

Poulet Grillé aux Herbes et Légumes Rôtis

INGRÉDIENTS

- 4 filets de poulet
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 2 gousses d'ail, émincées
- 1 cuillère à café de thym frais
- 1 cuillère à café de romarin frais
- 1 cuillère à café de sel
- 1 cuillère à café de poivre
- 1 courgette, coupée en rondelles
- 1 poivron rouge, coupé en dés
- 1 poivron jaune, coupé en dés
- 1 oignon rouge, coupé en quartiers

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 200°C.
2. Dans un bol, mélangez l'huile d'olive, le jus de citron, l'ail, le thym, le romarin, le sel et le poivre.
3. Badigeonnez les filets de poulet avec ce mélange et laissez mariner pendant 15 minutes.
4. Disposez les légumes sur une plaque de cuisson et arrosez-les d'un peu d'huile d'olive, de sel et de poivre.
5. Placez les filets de poulet marinés sur les légumes.
6. Faites cuire au four pendant 25-30 minutes jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit et les légumes tendres.
7. Servez chaud.

Tajine de Poulet aux Olives et Citrons Confits

INGRÉDIENTS

- 4 cuisses de poulet
- 2 oignons, émincés
- 2 gousses d'ail, émincées
- 1 citron confit, coupé en quartiers
- 100 g d'olives vertes dénoyautées
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de gingembre en poudre
- 1 cuillère à soupe de cumin en poudre
- 1 cuillère à soupe de curcuma
- 1 cuillère à café de cannelle en poudre
- 500 ml de bouillon de poulet
- 1 bouquet de coriandre fraîche, hachée
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION

- 4 cuisses de poulet
- 2 oignons, émincés
- 2 gousses d'ail, émincées
- 1 citron confit, coupé en quartiers
- 100 g d'olives vertes dénoyautées
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de gingembre en poudre
- 1 cuillère à soupe de cumin en poudre
- 1 cuillère à soupe de curcuma
- 1 cuillère à café de cannelle en poudre
- 500 ml de bouillon de poulet
- 1 bouquet de coriandre fraîche, hachée
- Sel et poivre au goût

Cabillaud en Croûte d'Herbes et de Noisettes

INGRÉDIENTS

- 4 filets de cabillaud
- 50 g de noisettes, hachées
- 1 cuillère à soupe de persil frais, haché
- 1 cuillère à soupe de ciboulette fraîche, hachée
- 1 cuillère à soupe de thym frais, haché
- 1 citron, zeste et jus
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATIONS

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Dans un bol, mélangez les noisettes, le persil, la ciboulette, le thym, le zeste de citron, le sel et le poivre.
3. Badigeonnez les filets de cabillaud avec de l'huile d'olive et du jus de citron.
4. Recouvrez chaque filet du mélange de noisettes et d'herbes.
5. Placez les filets sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
6. Faites cuire au four pendant 15-20 minutes jusqu'à ce que le poisson soit bien cuit.
7. Servez avec des légumes grillés ou une salade verte.

Plat sain

Brochettes de Poulet à la Méditerranéenne

INGRÉDIENTS

- 500 g de blancs de poulet, coupés en dés
- 2 poivrons (rouge et jaune), coupés en dés
- 1 courgette, coupée en rondelles
- 1 oignon rouge, coupé en quartiers
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à café de thym
- 1 cuillère à café de romarin
- 1 cuillère à café de paprika
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION

1. Dans un bol, mélangez l'huile d'olive, le jus de citron, le thym, le romarin, le paprika, le sel et le poivre.
2. Ajoutez les morceaux de poulet et laissez mariner pendant 30 minutes.
3. Enfilez les morceaux de poulet et les légumes sur des brochettes en alternant.
4. Faites cuire les brochettes au barbecue ou au gril pendant 10-15 minutes, en les retournant régulièrement, jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.
5. Servez avec une salade de couscous ou de quinoa.

Boulettes de Dinde aux Epices et Riz de Chou-fleur

INGRÉDIENTS

- 500 g de viande de dinde hachée
- 1 oignon, haché finement
- 2 gousses d'ail, émincées
- 1 œuf
- 50 g de chapelure complète
- 1 cuillère à soupe de persil frais, haché
- 1 cuillère à café de cumin en poudre
- 1 cuillère à café de paprika
- Sel et poivre au goût
- 1 tête de chou-fleur, râpée
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Dans un grand bol, mélangez la viande de dinde hachée, l'oignon, l'ail, l'œuf, la chapelure, le persil, le cumin, le paprika, le sel et le poivre.
3. Formez des petites boulettes avec le mélange et placez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
4. Faites cuire au four pendant 20-25 minutes, jusqu'à ce que les boulettes soient bien dorées et cuites à cœur.
5. Pendant ce temps, faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle.
6. Ajoutez le chou-fleur râpé et faites cuire à feu moyen pendant 5-7 minutes, en remuant régulièrement, jusqu'à ce qu'il soit tendre et légèrement doré.
7. Servez les boulettes de dindes avec le riz de chou-fleur

Escalopes de Veau à la Milanaise Légère

INGRÉDIENTS

- 4 escalopes de veau
- 1 œuf, battu
- 100 g de chapelure complète
- 50 g de parmesan râpé
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût
- Tranches de citron pour servir

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Assaisonnez les escalopes de veau avec du sel et du poivre.
3. Trempez chaque escalope dans l'œuf battu, puis enrobez-les de chapelure mélangée au parmesan râpé.
4. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen.
5. Faites cuire les escalopes 2-3 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
6. Transférez-les sur une plaque de cuisson et terminez la cuisson au four pendant 10 minutes.
7. Servez avec des tranches de citron et une salade verte.

Poisson Blanc en Croûte de Moutarde et Herbes

INGRÉDIENTS

- 4 filets de poisson blanc (cabillaud, merlu, etc.)
- 2 cuillères à soupe de moutarde de Dijon
- 2 cuillères à soupe de chapelure complète
- 2 cuillères à soupe de persil frais, haché
- 2 cuillères à soupe de ciboulette fraîche, hachée
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Badigeonnez chaque filet de poisson avec de la moutarde de Dijon.
3. Dans un bol, mélangez la chapelure, le persil, la ciboulette, le sel et le poivre.
4. Enrobez les filets de poisson avec le mélange de chapelure et d'herbes.
5. Placez les filets sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
6. Arrosez d'un filet d'huile d'olive.
7. Faites cuire au four pendant 15-20 minutes jusqu'à ce que le poisson soit bien cuit.
8. Servez avec une salade de roquette ou des légumes vapeur.

Soupe de Légumes à la Courge Butternut

INGRÉDIENTS

- 1 courge butternut, pelée et coupée en cubes
- 2 carottes, coupées en rondelles
- 1 oignon, haché
- 2 gousses d'ail, émincées
- 1 litre de bouillon de légumes
- 200 ml de lait de coco
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût
- 1 cuillère à café de curry en poudre
- Coriandre fraîche pour garnir

PRÉPARATION

1. Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande casserole à feu moyen. Ajoutez l'oignon et l'ail, et faites revenir jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
2. Ajoutez les carottes et la courge butternut. Faites revenir pendant 5 minutes.
3. Ajoutez le bouillon de légumes et le curry en poudre. Portez à ébullition, puis réduisez le feu et laissez mijoter pendant 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
4. Mixez la soupe à l'aide d'un mixeur plongeant jusqu'à obtenir une texture lisse.
5. Ajoutez le lait de coco, le sel et le poivre. Mélangez bien et laissez mijoter encore 5 minutes.
6. Servez chaud, garni de coriandre fraîche.

Velouté de Tomates et Basilic

INGRÉDIENTS

- 1 kg de tomates mûres
- 1 oignon, haché
- 2 gousses d'ail, émincées
- 500 ml de bouillon de légumes
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomate
- 1 poignée de feuilles de basilic frais
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût
- 100 ml de crème fraîche (optionnel)

PRÉPARATION

1. Incisez les tomates en croix et plongez-les dans l'eau bouillante pendant 30 secondes. Égouttez et pelez les tomates.
2. Coupez les tomates en morceaux.
3. Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande casserole. Ajoutez l'oignon et l'ail, et faites revenir jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
4. Ajoutez les tomates et le concentré de tomate. Faites cuire pendant 10 minutes.
5. Ajoutez le bouillon de légumes, le sel et le poivre. Laissez mijoter pendant 15 minutes.
6. Mixez la soupe avec un mixeur plongeant jusqu'à obtenir une texture lisse.
7. Ajoutez les feuilles de basilic et la crème fraîche si désiré. Mélangez bien et laissez mijoter encore 5 minutes.
8. Servez chaud.

Curry de Pois Chiches et Epinards

INGRÉDIENT

- 1 boîte de pois chiches (400 g), égouttés et rincés
- 200 g d'épinards frais
- 1 oignon, haché
- 2 gousses d'ail, émincées
- 1 morceau de gingembre frais (2 cm), râpé
- 1 boîte de tomates concassées (400 g)
- 200 ml de lait de coco
- 2 cuillères à soupe de pâte de curry rouge
- 2 cuillères à soupe d'huile de coco
- Sel et poivre au goût
- Coriandre fraîche pour garnir

PRÉPARATION

1. Faites chauffer l'huile de coco dans une grande poêle à feu moyen. Ajoutez l'oignon, l'ail et le gingembre, et faites revenir jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
2. Ajoutez la pâte de curry rouge et faites cuire pendant 2 minutes en remuant.
3. Ajoutez les tomates concassées, le lait de coco et les pois chiches. Portez à ébullition, puis réduisez le feu et laissez mijoter pendant 20 minutes.
4. Ajoutez les épinards et laissez cuire encore 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient flétris.
5. Assaisonnez avec du sel et du poivre.
6. Servez chaud, garni de coriandre fraîche.

Lasagnes de Courgettes et Ricotta

INGRÉDIENTS

- 3 courgettes
- 250 g de ricotta
- 1 œuf
- 1 boîte de tomates concassées (400 g)
- 1 oignon, haché
- 2 gousses d'ail, émincées
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 100 g de fromage râpé (mozzarella ou parmesan)
- Sel et poivre au goût
- Herbes de Provence

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Coupez les courgettes en fines tranches dans le sens de la longueur.
3. Dans un bol, mélangez la ricotta, l'œuf, le sel, le poivre et les herbes de Provence.
4. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle. Ajoutez l'oignon et l'ail, et faites revenir jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
5. Ajoutez les tomates concassées, le sel, le poivre et laissez mijoter pendant 10 minutes.
6. Dans un plat à gratin, disposez une couche de courgettes, puis une couche de mélange ricotta, une couche de sauce tomate. Répétez l'opération en terminant par une couche de courgettes.
7. Saupoudrez de fromage râpé.
8. Faites cuire au four pendant 30 à 35 minutes jusqu'à ce que le dessus soit doré et que les courgettes soient tendres.
9. Laissez reposer 5 minutes avant de servir.

Salade de Lentilles, Betteraves et Feta

INGRÉDIENTS

- 200 g de lentilles vertes
- 2 betteraves cuites, coupées en dés
- 100 g de feta émiettée
- 1 oignon rouge, émincé
- 1 poignée de roquette
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION

1. Faites cuire les lentilles selon les instructions sur l'emballage. Égouttez et laissez refroidir.
2. Dans un grand saladier, mélangez les lentilles refroidies, les betteraves, la feta, l'oignon rouge et la roquette.
3. Dans un bol, fouettez ensemble l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, le sel et le poivre.
4. Versez la vinaigrette sur la salade et mélangez bien.
5. Servez immédiatement.

Salade de Pois Chiches et Avocat

INGRÉDIENTS

- 1 boîte de pois chiches (400 g), égouttés et rincés
- 1 avocat, coupé en dés
- 1 concombre, coupé en dés
- 1 poivron rouge, coupé en dés
- 1 oignon rouge, émincé
- 1 poignée de coriandre fraîche, hachée
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION

1. Dans un grand saladier, mélangez les pois chiches, l'avocat, le concombre, le poivron rouge, l'oignon rouge et la coriandre.
2. Dans un bol, fouettez ensemble l'huile d'olive, le jus de citron, le sel et le poivre.
3. Versez la vinaigrette sur la salade et mélangez bien.
4. Servez immédiatement.

Spaghetti de Courgettes à la Sauce Pesto

INGRÉDIENTS

- 4 courgettes
- 100 g de basilic frais
- 50 g de pignons de pin
- 50 g de parmesan râpé
- 1 gousse d'ail
- 100 ml d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION

1. À l'aide d'un spiraliseur, coupez les courgettes en fines spirales pour former des spaghettis.
2. Dans un mixeur, placez le basilic, les pignons de pin, le parmesan, l'ail, le sel et le poivre.
3. Mixez en ajoutant progressivement l'huile d'olive jusqu'à obtenir une sauce pesto homogène.
4. Mélangez les spaghettis de courgettes avec la sauce pesto.
5. Servez immédiatement, garni de parmesan râpé.

Penne aux Épinards et Ricotta

INGRÉDIENTS

- 400 g de penne
- 200 g d'épinards frais
- 250 g de ricotta
- 1 oignon, haché
- 2 gousses d'ail, émincées
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 100 g de parmesan râpé
- Sel et poivre au goût
- 1 pincée de muscade

PRÉPARATION

1. Faites cuire les penne selon les instructions sur l'emballage.
2. Égouttez et réservez.
3. Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle. Ajoutez l'oignon et l'ail, et faites revenir jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
4. Ajoutez les épinards et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient flétris.
6. Ajoutez la ricotta, le sel, le poivre et la muscade. Mélangez bien.
7. Incorporez les penne cuites et mélangez jusqu'à ce qu'elles soient bien enrobées de sauce.
6. Servez chaud, garni de parmesan râpé.

Tacos Végétariens au Quinoa

INGRÉDIENTS

- 1 tasse de quinoa
- 1 boîte de haricots noirs (400 g), égouttés et rincés
- 1 poivron rouge, coupé en dés
- 1 avocat, coupé en dés
- 1 tomate, coupée en dés
- 1 oignon rouge, émincé
- 2 cuillères à soupe de coriandre hachée
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 8 tortillas de maïs
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION

1. Faites cuire le quinoa selon les instructions sur l'emballage.
2. Dans un grand bol, mélangez le quinoa cuit, les haricots noirs, le poivron rouge, l'avocat, la tomate, l'oignon rouge et la coriandre.
3. Assaisonnez avec du jus de citron, du sel et du poivre.
4. Réchauffez les tortillas de maïs.
5. Garnissez chaque tortilla du mélange de quinoa et de légumes.
6. Servez immédiatement.

Falafels au Four

INGRÉDIENTS

- 1 boîte de pois chiches (400 g), égouttés et rincés
- 1 oignon, haché
- 2 gousses d'ail, émincées
- 1 bouquet de persil frais, haché
- 1 cuillère à soupe de cumin en poudre
- 1 cuillère à soupe de coriandre en poudre
- 2 cuillères à soupe de farine de pois chiche
- Sel et poivre au goût
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 200°C.
2. Dans un mixeur, placez les pois chiches, l'oignon, l'ail, le persil, le cumin, la coriandre, la farine de pois chiche, le sel et le poivre.
3. Mixez jusqu'à obtenir une pâte homogène.
4. Formez des petites boulettes avec la pâte et placez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
5. Badigeonnez les falafels d'huile d'olive.
6. Faites cuire au four pendant 20 à 25 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
7. Servez avec une sauce tahini et une salade.

Dahl de Lentilles Corail

INGRÉDIENTS

- 250 g de lentilles corail
- 1 oignon, haché
- 2 gousses d'ail, émincées
- 1 morceau de gingembre frais (2 cm), râpé
- 1 boîte de tomates concassées (400 g)
- 400 ml de lait de coco
- 2 cuillères à soupe de curry en poudre
- 2 cuillères à soupe d'huile de coco
- Sel et poivre au goût
- Coriandre fraîche pour garnir

PRÉPARATION

1. Faites chauffer l'huile de coco dans une grande casserole.
2. Ajoutez l'oignon, l'ail et le gingembre, et faites revenir jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
3. Ajoutez le curry en poudre et faites cuire pendant 2 minutes.
4. Ajoutez les lentilles corail, les tomates concassées, le lait de coco, le sel et le poivre.
5. Portez à ébullition, puis réduisez le feu et laissez mijoter pendant 20 à 25 minutes jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.
6. Servez chaud, garni de coriandre fraîche.

Ragoût de Haricots Blancs et Légumes

INGRÉDIENTS

- 1 boîte de haricots blancs (400 g), égouttés et rincés
- 2 carottes, coupées en rondelles
- 2 branches de céleri, coupées en dés
- 1 oignon, haché
- 2 gousses d'ail, émincées
- 1 boîte de tomates concassées (400 g)
- 500 ml de bouillon de légumes
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de thym frais
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION

1. Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande casserole.
2. Ajoutez l'oignon, l'ail, les carottes et le céleri. Faites revenir jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
3. Ajoutez les tomates concassées, le bouillon de légumes, les haricots blancs, le thym, le sel et le poivre.
4. Portez à ébullition, puis réduisez le feu et laissez mijoter pendant 25 à 30 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
5. Servez chaud, accompagné de pain complet.

Chili Sin Carne

INGRÉDIENTS

- 1 boîte de haricots rouges (400g), égouttés et rincés
- 1 boîte de haricots noirs (400 g), égouttés et rincés
- 1 boîte de maïs (300 g), égoutté
- 2 tomates, coupées en dés
- 1 oignon, haché
- 2 gousses d'ail, émincées
- 1 poivron rouge, coupé en dés
- 1 poivron vert, coupé en dés
- 1 cuillère à soupe de poudre de chili
- 1 cuillère à café de cumin en poudre
- 1 cuillère à café de paprika
- 500 ml de bouillon de légumes
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION

1. Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande casserole.
2. Ajoutez l'oignon, l'ail, les poivrons et faites revenir jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
3. Ajoutez les tomates, le bouillon de légumes, la poudre de chili, le cumin, le paprika, le sel et le poivre.
4. Portez à ébullition, puis réduisez le feu et laissez mijoter pendant 20 minutes.
5. Ajoutez les haricots rouges, les haricots noirs et le maïs. Laissez mijoter encore 10 minutes.
6. Servez chaud, garni de coriandre fraîche et accompagné de riz complet.

Poulet au Curry et Légumes

INGRÉDIENTS

- 500 g de blancs de poulet, coupés en morceaux
- 1 oignon, haché
- 2 gousses d'ail, émincées
- 1 poivron rouge, coupé en dés
- 1 courgette, coupée en rondelles
- 1 carotte, coupée en rondelles
- 1 boîte de lait de coco (400 ml)
- 2 cuillères à soupe de pâte de curry rouge
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût
- Coriandre fraîche pour garnir

PRÉPARATION

1. Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle.
2. Ajoutez l'oignon et l'ail, et faites revenir jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
3. Ajoutez les morceaux de poulet et faites-les dorer de tous les côtés.
4. Ajoutez le poivron, la courgette et la carotte, et faites cuire pendant 5 minutes.
5. Incorporez la pâte de curry rouge et faites cuire pendant 2 minutes.
6. Ajoutez le lait de coco, assaisonnez de sel et de poivre, et portez à ébullition.
7. Réduisez le feu et laissez mijoter pendant 15 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres et le poulet bien cuit.
8. Garnissez de coriandre fraîche et servez avec du riz complet ou du quinoa.

Filets de Poisson en Croûte de Parmesan et Amandes

INGRÉDIENTS

- 4 filets de poisson blanc (cabillaud, tilapia, etc.)
- 50 g de parmesan râpé
- 50 g d'amandes effilées
- 1 cuillère à soupe de persil frais, haché
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Mélangez le parmesan, les amandes, le persil, le sel et le poivre dans un bol.
3. Badigeonnez les filets de poisson avec le jus de citron et l'huile d'olive.
4. Enrobez chaque filet du mélange de parmesan et d'amandes.
5. Placez les filets sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
6. Faites cuire au four pendant 15-20 minutes jusqu'à ce que le poisson soit bien cuit et la croûte dorée.
7. Servez avec des légumes vapeur ou une salade verte.

Ragoût de Bœuf aux Légumes Racines

INGRÉDIENTS

- 600 g de bœuf à braiser, coupé
- en morceaux
- 2 carottes, coupées en rondelles
- 2 panais, coupés en dés
- 1 navet, coupé en dés
- 2 oignons, émincés
- 2 gousses d'ail, émincées
- 1 litre de bouillon de bœuf
- 2 cuillères à soupe de concentré de tomate
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de thym séché
- 1 cuillère à café de romarin séché
- Sel et poivre au goût
- Persil frais pour garnir

PRÉPARATION

1. Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande cocotte.
2. Ajoutez les morceaux de bœuf et faites-les dorer de tous les côtés. Retirez-les de la cocotte et réservez.
3. Dans la même cocotte, faites revenir les oignons et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
4. Ajoutez les carottes, les panais et le navet, et faites revenir pendant 5 minutes.
5. Remettez le bœuf dans la cocotte.
6. Ajoutez le bouillon de bœuf, le concentré de tomate, le thym, le romarin, le sel et le poivre.
7. Portez à ébullition, puis réduisez le feu et laissez mijoter à couvert pendant 1h30 à 2h, jusqu'à ce que la viande soit tendre.
8. Garnissez de persil frais avant de servir.

Sauté de Dinde aux Légumes et Sauce Soja

INGRÉDIENTS

- 500 g de filets de dinde, coupés en lanières
- 1 poivron rouge, coupé en lanières
- 1 brocoli, coupé en fleurettes
- 2 carottes, coupées en julienne
- 2 gousses d'ail, émincées
- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère à soupe d'huile de
- sésame
- 1 cuillère à soupe de graines de
- sésame
- Sel et poivre au goût

INGRÉDIENTS

1. Faites chauffer l'huile de sésame dans un wok ou une grande poêle.
2. Ajoutez l'ail et faites revenir pendant 1 minute.
3. Ajoutez les lanières de dinde et faites-les dorer de tous les côtés.
4. Ajoutez le poivron, le brocoli et les carottes, et faites sauter pendant 5-7 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
5. Mélangez la sauce soja et le miel dans un bol, puis ajoutez ce mélange dans le wok.
6. Faites cuire encore 2-3 minutes en mélangeant bien pour enrober la dinde et les légumes de sauce.
7. Assaisonnez de sel et de poivre.
8. Saupoudrez de graines de sésame avant de servir avec du riz complet ou des nouilles de
riz.

Poulet aux Champignons et Épinards

INGRÉDIENTS

- 4 blancs de poulet
- 200 g de champignons, tranchés
- 100 g d'épinards frais
- 2 gousses d'ail, émincées
- 1 oignon, émincé
- 200 ml de crème légère
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de moutarde de Dijon
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION

1. Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle.
2. Ajoutez l'oignon et l'ail, et faites revenir jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
3. Ajoutez les blancs de poulet et faites-les dorer de chaque côté.
4. Ajoutez les champignons et faites cuire pendant 5 minutes.
5. Incorporez la moutarde de Dijon et la crème légère, puis assaisonnez de sel et de poivre.
6. Laissez mijoter pendant 10 minutes jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit et la sauce épaissie.
7. Ajoutez les épinards et laissez cuire encore 2 minutes jusqu'à ce qu'ils soient juste flétris.
8. Servez chaud avec du riz complet ou des pâtes complètes.

Boulettes de Poulet au Quinoa et aux Epinards

INGRÉDIENTS

- 500 g de viande de poulet hachée
- 1 tasse de quinoa cuit
- 100 g d'épinards frais, hachés
- 1 oignon, haché finement
- 2 gousses d'ail, émincées
- 1 œuf
- 50 g de chapelure complète
- 1 cuillère à café de cumin en poudre
- 1 cuillère à café de paprika
- Sel et poivre au goût
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Dans un grand bol, mélangez la viande de poulet hachée, le quinoa cuit, les épinards, l'oignon, l'ail, l'œuf, la chapelure, le cumin, le paprika, le sel et le poivre.
3. Formez des boulettes avec le mélange et placez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
4. Badigeonnez les boulettes avec un peu d'huile d'olive.
5. Faites cuire au four pendant 20-25 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées et bien cuites à cœur.
6. Servez avec une salade ou des légumes vapeur.

Côtelettes d'Agneau Grillées au Romarin et à l'Ail

INGRÉDIENTS

- 4 côtelettes d'agneau
- 2 gousses d'ail, émincées
- 2 cuillères à soupe de romarin frais, haché
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION

1. Dans un bol, mélangez l'ail, le romarin, l'huile d'olive, le jus de citron, le sel et le poivre.
2. Badigeonnez les côtelettes d'agneau avec ce mélange et laissez mariner pendant 30 minutes.
3. Préchauffez le gril ou une poêle à griller.
4. Faites griller les côtelettes d'agneau 3-4 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient dorées à l'extérieur et encore légèrement rosées à l'intérieur.
5. Servez chaud avec des légumes grillés ou une salade.

Thon Grillé à la Salsa de Mangue

INGRÉDIENTS

- 4 steaks de thon
- 1 mangue, pelée et coupée en dés
- 1 avocat, coupé en dés
- 1 petit oignon rouge, haché finement
- 1 piment jalapeño, émincé
- 2 cuillères à soupe de coriandre fraîche, hachée
- 1 citron vert, jus
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION

1. Préchauffez le gril à haute température.
2. Badigeonnez les steaks de thon avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et assaisonnez de sel et de poivre.
3. Faites griller les steaks de thon 2-3 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'ils soient saisis à l'extérieur mais encore rosés à l'intérieur.
4. Dans un bol, mélangez la mangue, l'avocat, l'oignon rouge, le piment jalapeño, la coriandre, le jus de citron vert, et la cuillère à soupe restante d'huile d'olive. Assaisonnez de sel et de poivre.
5. Servez les steaks de thon avec la salsa de mangue.

Crevettes Sautées à l'Ail et au Citron

INGRÉDIENTS

- 500 g de crevettes crues, décortiquées et déveinées
- 3 gousses d'ail, émincées
- 1 citron, jus et zeste
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de persil frais, haché
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION

1. Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle.
2. Ajoutez l'ail et faites revenir pendant 1 minute.
3. Ajoutez les crevettes et faites-les sauter 3-4 minutes jusqu'à ce qu'elles soient roses et bien cuites.
4. Ajoutez le jus et le zeste de citron, le sel et le poivre, et mélangez bien.
5. Retirez du feu et saupoudrez de persil frais.
6. Servez chaud avec du riz complet ou une salade.

Smoothie Vert Détox

INGRÉDIENTS

- 1 banane
- 1 pomme verte
- 1 poignée d'épinards frais
- 1 cuillère à soupe de graines de chia
- 250 ml d'eau de coco
- 1 cuillère à café de spiruline en poudre (optionnel)

PRÉPARATION

1. Placez tous les ingrédients dans un blender.
2. Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse et homogène.
3. Servez immédiatement.

Jus Carotte-Orange-Gingembre

INGRÉDIENTS

- 4 carottes
- 2 oranges
- 1 morceau de gingembre frais (2 cm)
- 1 cuillère à soupe de miel (optionnel)

PRÉPARATION

1. Pelez les carottes et les oranges.
2. Passez les carottes, les oranges et le gingembre dans une centrifugeuse.
3. Ajoutez le miel si désiré et mélangez bien.
4. Servez frais.

Tartelette aux Fruits et Yaourt

INGRÉDIENTS

- 200 g de biscuits Graham ou
- spéculoos
- 50 g de beurre fondu
- 400 g de yaourt grec
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- 200g de fruits frais (fraises, myrtilles, kiwis, etc.)

PRÉPARATION

1. Émiettez les biscuits et mélangez-les avec le beurre fondu.

2. Répartissez ce mélange dans des moules à tartelette en pressant bien pour former une croûte.

3. Dans un bol, mélangez le yaourt grec avec le miel et l'extrait de vanille.

4. Remplissez les croûtes de tartelette avec le yaourt.

5. Disposez les fruits frais sur le dessus.

6. Réfrigérez pendant au moins 1 heure avant de servir.

Mousse au Chocolat Avocat

INGRÉDIENTS

- 2 avocats mûrs
- 100 g de chocolat noir fondu
- 2 cuillères à soupe de cacao en poudre
- 3 cuillères à soupe de sirop d'érable ou miel
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- 1 pincée de sel

PRÉPARATION

1. Coupez les avocats en deux, retirez le noyau et récupérez la chair.
2. Placez la chair d'avocat dans un mixeur avec le chocolat fondu, le cacao en poudre, le sirop d'érable, l'extrait de vanille et la pincée de sel.
2. Mixez jusqu'à obtenir une texture lisse et crémeuse.
3. Répartissez la mousse dans des ramequins et réfrigérez pendant au moins 30 minutes avant de servir.

Brownies aux Haricots Noirs

INGRÉDIENTS

- 1 boîte de haricots noirs (400 g), égouttés et rincés
- 2 œufs
- 50 g de cacao en poudre
- 100 g de sucre de coco
- 1 cuillère à soupe d'huile de coco fondue
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 1 cuillère à café de vanille en poudre
- 50 g de pépites de chocolat noir

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Mixez les haricots noirs dans un blender jusqu'à obtenir une purée lisse.
3. Ajoutez les œufs, le cacao en poudre, le sucre de coco, l'huile de coco, la levure chimique et la vanille. Mixez bien.
4. Incorporez les pépites de chocolat.
5. Versez la pâte dans un moule carré recouvert de papier sulfurisé.
6. Faites cuire pendant 25 à 30 minutes. Laissez refroidir avant de découper en carrés.

Tartelettes à la Pomme et à la Cannelle

INGRÉDIENTS

- 200 g de farine complète
- 100 g de beurre de coco
- 50 g de sucre de coco
- 1 cuillère à café de cannelle en poudre
- 4 pommes, pelées et coupées en fines tranches
- 2 cuillères à soupe de sirop d'érable
- 1 cuillère à soupe de jus de citron

INGRÉDIENTS

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Dans un bol, mélangez la farine, le beurre de coco, le sucre de coco et la cannelle pour former une pâte.
3. Étalez la pâte et découpez des cercles pour foncer des moules à tartelettes.
4. Disposez les tranches de pomme en rosace sur la pâte.
5. Mélangez le sirop d'érable et le jus de citron, et badigeonnez les pommes.
6. Faites cuire au four pendant 20 à 25 minutes jusqu'à ce que les pommes soient tendres et légèrement dorées.
7. Laissez refroidir avant de servir.

Pain aux Graines Sans Gluten

INGRÉDIENTS

- 200 g de farine de sarrasin
- 100 g de farine de riz
- 50 g de graines de lin
- 50 g de graines de chia
- 2 cuillères à soupe de psyllium en poudre
- 1 cuillère à café de bicarbonate de soude
- 500 ml d'eau
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
- 1 cuillère à café de sel

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Mélangez tous les ingrédients secs dans un grand bol.
3. Ajoutez l'eau et le vinaigre de cidre et mélangez bien jusqu'à obtenir une pâte homogène.
4. Versez la pâte dans un moule à cake recouvert de papier sulfurisé.
5. Faites cuire pendant 1 heure.
6. Laissez refroidir avant de démouler et de trancher.

Muffins à la Banane et aux Noix

INGRÉDIENTS

- 3 bananes mûres
- 2 œufs
- 100 g de farine complète
- 50 g de flocons d'avoine
- 50 g de noix hachées
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 1 cuillère à café de cannelle
- 50 ml de miel
- 50 ml d'huile de coco fondue

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Dans un bol, écrasez les bananes à la fourchette.
3. Ajoutez les œufs, le miel et l'huile de coco fondue.
4. Mélangez bien.
5. Incorporez la farine, les flocons d'avoine, la levure chimique, la cannelle et les noix.
6. Répartissez la pâte dans des moules à muffins.
7. Faites cuire pendant 20 à 25 minutes jusqu'à ce que les muffins soient dorés et cuits à cœur.

Merci d'avoir entrepris ce voyage culinaire vers une cuisine plus saine et plus simple avec nous. Dans cet ebook, nous avons exploré une grande variété de recettes adaptées à différents goûts et préférences alimentaires, toutes conçues pour être à la fois nutritives et faciles à préparer.

Que vous commenciez votre journée avec un petit-déjeuner sain, que vous prépariez un dîner rapide et satisfaisant, ou que vous vous adonniez à un dessert sans culpabilité, notre objectif a été de vous fournir des options pratiques et délicieuses qui rendent l'alimentation saine accessible et agréable.

N'hésitez pas à nous contacter pour plus d'informations sur nos prochaines sorties :)

06 52 74 41 68

honeckagency@gmail.com

honeck.agency